Vedrana Vela Puharić
Makarska
vedranavp@net.hr

Izlaganje sa znanstvenog skupa
Primljeno: 24.07.2007.
Prihvaćeno: 29.08.2007.

Tradicijska kuhinja makarskog primorja

Vrime prošlosti na pijatu budućnosti[1]

Središnja je tema rada tradicionalna kuhinja makarskog područja i razni recepti vezani za pojedina godišnja razdoblja, od kojih se većina koristi i danas.

Ključne riječi: tradicija, Makarsko primorje, recepti, kuhinja

Uvod

Kulinarstvo je staro koliko i čovjek. Već su prvi ljudi bili svjesni da život, ali i zdravlje ovise o hrani. Vrlo su brzo spoznali i činjenicu kako hrana može čovjeku pružiti brojna zadovoljstva. Početkom kulinarstva smatraju se gozbe pripremane poslije žrtvenih običaja koji datiraju iz prapočetka civilizacije. U čast bogova i predaka spaljivale su se i prinosile kao žrtve cijele životinje. Tijekom godina promijenilo se načelo pa se prinosio samo njihov dio, dok bi ostatak pojeli sudionici žrtvenog obreda. Tijekom niza stoljeća to su bili skoro jedini izvori masne hrane, pa su žrtvovanja s razlogom bila prave svetkovine. Proučavanje povijesti umnogome nam je pomoglo preciznije sagledati razvoj kulinarstva, i to od vrsta namirnica koje su se upotrebljavale, načina pripreme i posluživanja do podataka o izradi kulinarskog pribora od različitih materijala, koji su se mijenjali razvojem tehnologije. Jedan od najvrjednijih arheoloških nalaza, koji nam pomaže u stvaranju sveukupne slike razvoja kulinarstva, zemljana je ili glinena posuda. Ona nam govori o stupnju razvoja pojedinih naroda ili grupa iz istoga povijesnog razdoblja. Način

[1] Svi su lokalizmi pojašnjeni u *Rječniku izraza vezanih za kuhinju* na kraju rada.

izrade, ukrašavanje, oblik i veličina posuda pokazuju nam njihovu uporabnu vrijednost i namjenu. Upravo je glinena posuda, uz tavu, bila najčešći kulinarski pribor korišten i na području današnjega Makarskog primorja, a proučavajući njihovu uporabu došlo se do niza podataka o običajima, ne samo u kuhinji, nego i izvan nje. Tako su sačuvani i brojni recepti prigotovljavanja tradicionalnih jela, koje ćemo predstaviti vremenskim slijedom godišnjih doba i blagdana.

Kužina nasljednica komina

Jedan od najstarijih običaja vezanih uz razvoj kulinarstva, ne samo u ovim krajevima, bilo je kuhanje na *kominu*, koji je preteča današnje kuhinje. Uz *komin* bi se sjedilo na *bancima* i tronošcima, prepričavali bi se razni događaji i zgode, komentirale novosti. Prostorija je bila jednostavna, potamnjela od čađi i puna dima, osvijetljena vatrom s *komina* i, ponekad, uljanicom. Na klupi uz *komin* sjedio bi najstariji i najpoštovaniji član brojne obitelji, koji bi iz niše u zidu vadio svoje kresivo i lulu te svoju *bukaru* za vino. Žene bi u drugom *kantunu* plele ili mljele žito na žrvnju. Na vatri se nalazio *sandžak*, a na njemu *bronzin* ili tava. Ostali kuhinjski pribor (*mašice, ožeg*, puhaljka, lopata, *pisani lopari, gradele*) bio je prislonjen uza zid. Na zidnoj polici (*škanciji*) slagali su se tanjuri (*pijati*), na kukama su visjele šalice (*čikare*), a brojni predmeti visjeli su i o stropnim gredama. Hrana se čuvala u *maškaduru* ili škrinji. Zimi su ukućani jeli, nerijetko iz iste zdjele, sjedeći oko *komina*, a za ljetnih sparina objedovalo se vani.[2]

Tridesetih godina 20. st. dolazi do promjene u izgledu kuhinje. Štednjak (*špaher*) zamjenjuje *komin*, a hrana se sprema u hladnjake i ormare (*kredence*). Izgradnjom vodovoda u kuhinju dolazi tekuća voda, najprije u kamene (*laveli*), a kasnije u emajlirane sudopere. Ljudi su se teško oslobađali starih i provjerenih običaja, a još teže stjecali povjerenje u nove. Tako su mnogi i dalje pili izvorsku vodu,[3] a kruh se pekao u krušnim pećima. U svim mjestima i zaseocima Makarskog primorja taj se običaj dugo sačuvao, sve do pojave štednjaka s pećnicama.[4]

U večernjim satima sjedilo se *u tinelu uz žmul vina i pokoji bićerin prošeka*, stariji bi pričali, a žene plele i vezle. Upravo su taj dar vezenja i maštovitost žena stvorili brojne kuhinjske platnene zidne krpe karakteristične ne samo za Makarsko primorje, Dal-

---

[2] T. GARELJIĆ, Naš komin, Makarska, 1987., 2.

[3] Znao bih poslati mlađu sestru *na Vodu* i pritom joj reći *«da si brže nase, nego tamo»*, tj. neka požuri, a ona bi se u trku pitala kako se to može i nosila mi vodu s izvora. (Dražen Vela, Podgora)

[4] U Podgori su mještanske peći bile u Portu raspoređene po *kalama*. Tako je peć u Kokićevima bila kraj Pilatova dvora, Vodanovići su imali svoju u Ivke Prekutovice, Nolići u Pećaruše, a Velići u Vice Agićina i na Portu iznad Gavanovih dvora. Tu su dolazili kupovati i Mrkušići, Sisarići, Deanovi, dok su Lucijetići napravili peć koja je pekla 100 kg kruha dnevno za hotele Sirena, Villa Ana, Primordija i Borak. Takav oblik distribucije kruha bio je i u zaseocima Gornje Podgore. *«Vlajine su dolazile na intradu i donosile brašno. Brale su i masline, a za to im se plaćalo u uju, soli i ribi. A naši su judi, ka' bi in pofalilo brašna išli u Vlašku i minjali, opet za uje i sol.»* (Dražen Vela, Podgora)
kala = uska ulica; Vlajine = žene iz Dalmatinske zagore; intrada = nadnica, privremeni posao; pofaliti = nestati

maciju, Hrvatsku, već i za cijeli Stari kontinent. Na vezenim prikazima vidi se izgled kuhinje, a popratni natpisi, često vrlo duhoviti, uglavnom predstavljaju savjete kuharicama-domaćicama:

Kuvarice zlato moje, Tebe hvali jelo tvoje.

Objed skuhan u čas pravi to muž voli to muž slavi.

Kuharice manje zbori da ti ručak ne zagori!

Za udaju nije spremna koja ne zna spremat jela.[5]

Blagdani

Nezaobilazni dio svakoga blagdanskog ozračja jest i karakteristična *spiza* (hrana), odnosno njezino prigotovljavanje i sam čin jedenja. Da bismo mogli prikazati svu vrijednost tradicijskih recepata, koji su se do danas sačuvali na Makarskom primorju, ne mogu se zaobići brojni vjerski blagdani koji su i praktično (u smislu pripreme hrane) predstavljali i smjene godišnjih doba.

Kao dio nacionalne, vjerske i tradicijske baštine, blagdani se od davnina obilježavaju u hrvatskim obiteljima. Oni su dio našeg iskustva, dio odrastanja i prisjećanja na djetinjstvo. U pamćenju smo sačuvali slike obiteljskih svečanosti, radosti i ugodnih osjećaja podijeljenih s drugima, obilježavajući neku sretnu prigodu.

Zašto ljudi slave i što u tim prigodama jedu? Pretpostavka je da upravo bogatim ili primjerenim objedom zahvaljuju na osnovnim blagdanskim darovima, bilo to rođenje Isusa, blagoslov djece svetoga Ante ili čista posna srijeda koja nas uči umjerenosti. Ljudi slave od svojih početaka, slave Boga, slave u čast svojih najbližih, slave pobjedu, slave u ratu i u miru.

Tijekom godine, diljem zemaljske kugle, slavi se u brojnim prigodama na različite načine, pa je zato i nemoguće izraditi univerzalni godišnji kalendar slavlja iz kojeg bi se moglo iščitati što se kada jede. Zato sam pokušala zabilježiti neka tradicionalna jela Makarskog primorja koja se i danas pripremaju u vrijeme blagdana i svečanih prigoda.

Vrijeme maškara

Još tijekom zime ulazi se u razdoblje svojevrsnoga pokladnog «nereda». Do Čiste srijede (posni dan, prvi dan korizme) još se jede hrana bogata masnoćama, ugljikohidratima i proteinima. Prvotni i pradavni smisao pokladnih zbivanja bio je u ljudskoj potrebi da magijom potjera, zastraši, umilostivi prirodne sile. Čovjek je u svome neznanju

[5] A. KUNAC, Vezena lirika, Makarska, 2004., 8-9.

i nemoći pred prirodom vjerovao da će bukom, maskiranjem lica, preodijevanjem i razuzdanim ponašanjem potjerati zle sile i demone. Karakteristično je tradicionalno pokladno jelo pašticada s njokima ili *makarunim*a (tjesteninom). Desert su *fritule*. Priprema hrane, ali i njezina konzumacija, morala se obaviti do 22 sata na Pokladni utorak, kada bi zvonila *manjarola*. Tada se prekidalo s masnom ishranom jer je sutradan slijedila Čista srijeda.

Pašticada

Dobro se opere 75 dag goveđeg buta, ocijedi i nabocka (*špikuje)* klinčićima, češnjakom, suhom slaninom i mrkvom. Tako *špikovano* meso stavi se u *kvasinu* (vinski ocat) da odleži preko noći. Meso, 10 dag masti, veća *kapula* (luk), malo soli, papar, nastrugan muškatni oraščić, nariban manji korijen celera stavi se u posudu i prži dok meso ne ostane bez soka. Zatim se zalije s pola litre prošeka,[6] u kojemu se rastopila žlica *konšerve* (pire od rajčica). Kad provrije, zalijeva se juhom ili vodom. Kuha se na tihoj vatri 3-4 sata. Skuhano meso nareže se na tanke komade, složi i kuha još pola sata. Ukoliko sok nije dovoljno smeđ i gust, može se dodati *kućarin* (mala žlica) mrvica poprženih s malo *konšerve.*

Njoki

Skuha se oko 1 kg brašnjavih krumpira te se izgnječe dok su još vrući. Doda im se 2 jaja, malo soli, žlica masti i brašna prema potrebi (25-30 dag). Tijesto se mijesi, zatim provalja u oblik duge kobasice. Režu se komadići veličine oraha te rukama oblikuju u rezance (oko 2x5 cm). Kuhaju se u vreloj vodi. Kad isplivaju na površinu, vade se te začine umakom od pašticade i pospu naribanim sirom.

Fritule

Potrebne namirnice: 2 kg krumpira, 1 kg brašna (koliko *traži* krumpir), 20 dag šećera, čaša mlijeka, sol, maraskino (ružolin, kruškovac ili neki drugi liker, radi mirisa), vanilijin šećer, naribana kora od limuna i naranče, malo cimeta, 15-20 dag *suvica* (grožđica), muškatni oraščić, maslinovo ulje za prženje.

Brašno se prosije. Krumpiri se skuhaju i još vrući provuku kroz *štrukapatatu* (spravu za gnječenje krumpira), doda se sol i vruće mlijeko. Sve se dobro izmiješa i dodaje brašno s ostalim sastojcima dok tijesto ne bude srednje gustoće. Pustimo ga da malo odstoji (oko pola sata). Fritule se oblikuju tako da se tijesto stisne u lijevu šaku i pusti da izlazi iz ruke između palca i kažiprsta, a žlicom (treba je močiti u vodu nakon svake fritule) u desnoj ruci uzimaju se i stavljaju u vrelo ulje. Prže se u tavi dok ne porumene. Posipaju se šećerom pomiješanim s malo vanilina šećera.

[6] Može i crno vino s dvije kocke šećera.

Vrijeme odricanja

Korizma je razdoblje oskudice, tišine i obuzdavanja. Vrijeme je to strpljivog, smirenog ovladavanja vlastitim djelima, navikama i prostorom u kojemu obitavamo. U to rano proljeće slijedimo put jasnog i čistog, što najbolje dočarava upravo odricanje od pojedinih vrsta hrane ili post. Post je razdoblje kada se organizam oporavlja od teške zimske hrane, a premda ima i svoja vjerska pravila, pomaže stvaranju ravnoteže u ljudskom organizmu. Proljeće je vrijeme kada više vremena provodimo na svježem zraku, pa je u skladu s tim i kuhinja puno lakša.[7]

Pred kraj korizme počinjale su pripreme za veliki kršćanski blagdan Uskrs, koji je svaka kuća trebala dočekati sa *sirnicama* i *garitulama* na stolu.

Sirnice i garitule

Potrebno je: 1 kg brašna, 7 jaja (3 cijela + 4 žumanca), 30 dag šećera, 20 dag masti (pola biljnog, pola životinjskog porijekla), kora od limuna i naranče, maraskino, rum, sol, kvasac.

Pustiti da se kockica kvasca sa šećerom diže u 2,5 dl toplog mlijeka, mekano umutiti brašno i ostale sastojke te pustiti da stoji dva sata. Nakon toga još jedanput promiješati i ostaviti jedan sat.

Sirnice oblikovati u loptice, a garitule u pletenice. Oblikovano pustiti da odstoji deset minuta te peći pokriveno masnim papirom jedan sat na 180°C. Desetak minuta prije kraja ukrasiti ih dobro istučenim bjelanjcima i šećerom.

Ljetno doba

Tijekom ljetnih vrućina organizam traži tekućinu u većoj količini negoli tijekom ostalih godišnjih doba. U tom je razdoblju konzumiranje tekućine potrebnije nego unos hrane. Hrana je lagana: lešo (kuhano) meso, riba i povrće.[8] Za naše su područje bila karakteristična dva napitka, koja su danas skoro potpuno zaboravljena: *bikla* i *slavo*. *Bikla* je vino pomiješano s mlijekom (pola-pola), a *slavo* je voda pomiješana s malo *kvasine*. Oba napitka izvrsno gase žeđ.

---

[7] Post je često bio i posljedica oskudice pa iz tih teških vremena datira izreka «*Ne daji mi ono što noći vanka*». Pritom se misli na povrće, posebno blitvu po kojoj je Podgora bila poznata. (Ćiro Vela, Podgora)

[8] Moja baka Nede Dragičević (rođ. Čobrnić) iz Tučepi sve do svoje smrti (1983.) kuhala je na *drvenome špaheru* (štednjaku na drva). Mi djeca iz Podgore svake smo nedjelje išli u posjet baki i djedu u Tučepi. Najdraža nam je igra bila pečenje suhoga sira *škripavca* na *drvenome špaheru*, poslije čega smo išli na kupanje. Vrijeme oko svetoga Ante, zaštitnika Tučepi, koji se slavi 13. lipnja, bilo je vrijeme početka kupanja. Moju baku nije smetala ni ljetna žega ni ostaci našega sušenoga sira *škripavca* da svaki dan kuha na *drvenome špaheru*.

Lešo inćuni

Inćuni se *prođu kroz ruku* i stave kuhati u hladnoj vodi s *rizom* limuna u kori. Kad provriju, gotovi su te se stave hladiti. Ohlađeni se začine s malo *kvasine*, soli, maslinova ulja i papra.

Pamidor i murtela s maslinovim uljem na gradele

Pamidore prerezati popola, na svaku polovinu stavi se malo usitnjene *murtele* i maslinova ulja. Na gradele se poslože povrtnice i peku dok voda ne ishlapi. Poslužuje se uz pečenu ribu.

Smokve

Smokve za sušenje moraju biti zdrave. Suše se nekoliko dana, treba ih okretati svaki drugi dan. Kad se osuše, ubere se lovorov list i spreme se. Ukoliko želimo suhe smokve bez *striša*, sumporat ćemo ih tako da ih složimo u *krtol* koji stavimo na štap. U pripremljenu željeznu bačvu stavimo papir na kojemu je sumporni prah te ga zapalimo. Pripremljene smokve stavimo iznad toga i ostavimo pokrivene otprilike tri sata. Tako se dobiju *sumporane smokve*.

Kotonjada

Dunje očistimo, *izrakatežamo* te izvažemo. Koliko su teške dunje, toliko dodamo šećera. Kuhamo dok voda ne ishlapi, tj. dok ne dobije medenu boju. U to ukuhamo krupno sjeckane bajame, izmiješamo i izlijemo u kalupe ili posude prikladnog oblika.

Kumpet

Kuhamo 6 litara *mošta* toliko dugo dok ne ishlapi 2/3 tekućine. Ono što ostane nalik je rijetkoj marmeladi; u to se ukuha krupno mljeveno brašno ili griz. Narežemo orahe, bajame, *bačić*, suhe smokve, dodamo mirodije (*kanele*, muškatni oraščić, vanilin šećer). Sve zajedno još nekoliko minuta miješamo na vatri i izlijemo u kalupe ili *roštjeru* u koju smo stavili mokru *kanavacu*. Ostavimo da se suši nekoliko dana, a onda okrenemo i pustimo isto toliko sušiti drugu stranu, zatim narežemo i poslužimo na listovima vinove loze.

Vrijeme ploda i roda

Jesensko doba tradicionalno je vrijeme za ženidbu pa se i danas najviše brakova sklopi u listopadu i studenom. Kad se mladenci odluče ženiti, uz blagoslov i čestitanje, dolazi vrijeme čašćenja (*tratavanja*) gostiju. Za tu se prigodu rade sitni, suhi kolači koji duže traju. Na samoj svečanosti dolaska po mladu častilo se pršutom, sirom, juhom i *lešadurom* (kuhana hrana).

Mladenci su posipani rižom, a i danas se sačuvao običaj da svaka kuća u mjestu iznese *bukliju* – stol na kojemu se nudi prošek, ružolin, maraskino, *mištral*, a u novije vrijeme sok i kava. Dio je svadbenih običaja i prenošenje mlade preko praga te bacanje *kola* – kum iz košare baca slatkiše, orahe, bajame i kovani novac. Za večeru bi se posluživala juha, pašticada, njoki, pečeno meso, a za desert razni kolači.

Torta od krokanta

Tuče se snijeg od 3 bjelanjka, u njih se doda 8 dag isjeckanih oraha, 6 dag kristalnog šećera i malo nastrugane limunove kore. Smjesa se izreže na duguljaste oblike i lagano peče. Oblikuju se u razne figure, karakteristične za svadbenu prigodu, jer tu tortu mladenci zajedno režu za sreću.

Rafioli

Za tijesto se dobro istuče 75 dag brašna, 4 jaja, 2 žumanjca, 2 žlice šećera, malo soli, 22 dag maslaca i mlijeka po potrebi. Tijesto se razvije u tanki list te reže u manje polukrugove, koji se pune nadjevom od 50 dag neoguljenih, poprženih i samljevenih badema, 3 cijela jaja, snijega od 2 bjelanjka, malo cimeta, malo muškatnih oraščića, 50 dag šećera, 2 *bićerina* ruma, maraskina ili rakije, kore od 1 limuna i 1 naranče, komadića naribane čokolade i 2 *kućarina* masla. Rafioli se peku na umjerenoj vatri, premažu bjelanjkom i pospu rezanim bademima i šećerom od vanilije.

Torta Makarana

Napravi se tijesto od 40 dag prosijanog brašna (oštrog i mekog), 3 žumanjca, 20 dag maslaca, nastrugane kore jednog limuna, malo maraskina i 2 žlice šećera. Tijesto se dobro izradi i razvije u tanak list. Listom se obloži sa svih strana plitki, široki oblik za pečenje te se u njega žlicom polako stavlja nadjev.

Nadjev: samelje se 1 kg popržėnih badema, doda im se 1 kg šećera u prahu, malo vanilinog šećera, 15 istučenih jaja, nastrugana kora limuna, muškatni oraščić i malo maraskina. Sve se dobro izmiješa. Ostatak lista reže se u trake i mrežasto stavlja preko nadjeva. Pečena torta naškropi se maraskinom i pospe šećerom.

Jesen obilježavaju i dva blagdana kojima se prisjećamo duša svih umrlih, to su Svi sveti i Dan mrtvih. Za vrijeme pogreba i žalovanja nema posebnih običaja vezanih za hranu, ali pristojnost je nalagala domaćinu da žalovatelje počasti pićem, suhim smokvama ili onim što ima.[9]

VRIJEME DOŠAŠĆA

«U sve vrime godišta ostali smo bez išta, fala Bogu imamo još jednoga pivca i kokoš…», jedna je od tradicionalnih kolendi s kojima ulazimo u vrijeme Došašća. Prve nedjelje u prosincu slavimo i zaštitnika pomoraca sv. Nikolu, kada djeca pripremaju čizmice u koje će doći prigodni darovi. Zato se nastoje i kolači prilagoditi obliku čizmice. Kroz cijeli prosinac peku se razni, uglavnom suhi, trajni kolači. Običaj je da se do svete Luce napravi potrebna količina kolača i da traju do Božića. Na Badnjak se tradicionalno jede riba, najčešće bakalar, a na Božić i Novu godinu *najbolje što se može*.

Bakalar na bilo

Bakalar se dva dana prije kuhanja drži potopljen u vodi koju je potrebno mijenjati. Zatim mu se skinu peraje, kožica i *drača* (kosti). Kuha se u vodi dok ne omekša. Skuhanom bakalaru dodaju se češnjak, nasjeckani *pretusimul* (peršin), papar, sol i maslinovo ulje.

Kaštradina i kupus

U hladna zimska vremena kao posebna poslastica kuhao se kupus, kad ga *ujide* led, namrsno, s *kaštradinom* (suha bravetina ili kozletina).

Opere se 60 dag *kaštradine* i kuha dva sata, bez soli. Doda se 1 kg opranog, očišćenog kupusa i zajedno kuha još pola sata. Nakon toga u lonac se stavi 50 dag krumpira nasjeckanoga na kockice, 10 dag slanine, 4 češnja češnjaka i malo nasjeckanog

[9] «Ja ne vidin žene da nose na Sutiklu u bronziniću, nego samo cviće, daj Matija one pašte amo». (Ć. Vela iz Podgore, izreka prigodom smrti u obitelji).
Uobičajeno su susjedna mjesta i suparnička, a po tome nisu iznimka ni Podgora i susjedno joj selo Tučepi. Podgorani će s mnogo prezira reći otprilike ovako*: u nas nije ka u Tučepin – u njizin se čini prava gozba, ka da je pir, ko bi to! A u nas, ka' svit dođe dade se štogod malo. Al' je kome do čašćenja!*
Tučepljani, naravno, imaju svoje tumačenje tih potpuno različitih običaja na udaljenosti 3-4 km*: Ka' njin dođu judi u kuću, ponudili bi i Podgorani štogod da nisu tako škrti*. Kako god bilo, činjenica jest da je prastari običaj u Podgori žalovatelje počastiti vrlo skromno, *jer nisu judi došli ist i pit, nego se žalovat*. Podgorani, osim toga, vole napomenuti kako su te gozbe primjerene pravoslavcima, pa dodaju: *Šta će nami tuđi običaji. To nije tribalo našin starin, pa ne triba ni nami*. Stoga, kada je pokojnik u kući, *obično se na stol stavi na pjat malo suvi smokava ili koja galetina, a prvo bi se metnilo i dvi-tri pole trešinskoga kolača (ako dođe koje staro čejade da more malo usupat u vino). Uz to se stavi nekoliko prazni bićerina i žmula (u stara vrimena po jedan), zatim bolcun vina* i *botuja rakije* – i *Bog te veselija*! S. ŠUNDE, Sutikla, Crkva, legende i običaji u Podgori, Zagreb,

pretusimula. Kuha se na laganoj vatri, a na kraju se doda malo *konšerve*, po ukusu. Kupus i meso poslužuje se zajedno.

Puding od ribe

Ovaj, nekad omiljen recept danas je skoro potpuno zaboravljen.

Očisti se i izreže na komadiće 1,5 kg ribe (cipli, skuše, lokarde, moli itd.), posoli i popapri. U zdjeli se izmiješaju 4 žlice maslinova ulja, 2 jaja, 2 komada kruha namočena u vodu i ocijeđena, žlica naribanog sira i žlica brašna. U tu se smjesu doda izrezana riba pa se sve stavi u kalup namašćen maslinovim uljem, posut mrvicama i kuha na pari oko jedan sat. Na kraju prelijemo majonezom ili umakom od kapara.

SLASTICE

Medenjaci

Na dasci se prosije 40 dag brašna te mu se doda žličica sode bikarbone, 15 dag šećera u prahu, 3-5 žlica meda, 3 jaja, 4 tučena klinčića, malo cimeta, malo muškatnog oraščića, naribana kora limuna i naranče i malo soli. Izvalja se tijesto na debljinu 2 cm te se režu oblici. Peče se na umjerenoj vatri.

Mandulet

Oko pola sata na pari se tuče 5 bjelanjaka, 30 dag šećera, 2-3 žlice vrelоga meda i 25 dag krupno izrezanih i popрženih bajama. Na dno tepsije položi se komad oblatne i na nju izlije topla smjesa. Povrh smjese stavi se drugi komad oblatne i sve ostavi preko noći da se ohladi. Sutradan se nožem označe jednaki komadi i režu, po mogućnosti na mramornoj ploči.

Arancini

Kora od naranče (limuna ili bilo kojeg agruma) ostavi se potopljena u vodi 7-8 dana. Potrebno je često mijenjati vodu da iz kore nestane gorčina. Kad koru izvadimo iz vode, izrežemo je na prutiće i izvažemo, te dodamo jednaku količinu šećera koliko je teška kora. Zajedno se kuhaju dok rub ne pobijeli, nakon čega se izvadi kora, uvalja u krupni šećer i ostavi na čistu krpu da se suši.

Rožata

Dobro se istuče 6 jaja sa 6 žlica šećera i malo više od pola litre mlijeka te se doda naribana limunova kora, malo maraskina i vrećica vanilinog šećera. Posebno se u maloj posudi zagrijava 25 dag šećera dok ne posmeđi te se njime oblije veći kalup u koji se ulije smjesa za rožatu. Kalup sa smjesom stavi se u veću posudu u kojoj je provrela voda do polovice kalupa te se na pari kuha ¾ sata, a onda peče u pećnici još ¼ sata. Kad se kalup malo ohladi, preokrene se te se rožata pažljivo istrese na veliki tanjur.

Bobići

Polovica od 90 dag neoguljenih bajama se samelje, a druga polovica krupnije isjecka. Dobro se izmiješa 6 jaja sa 70 dag šećera, dodaju se bajami, malo muškatnog oraščića i izribana kora limuna. Oblikuju se jednake malene kuglice, po sredini se pritisnu prstom da se napravi lagana udubina te se peku na vrlo laganoj vatri. Lim na kojemu se peku premaže se pčelinjim voskom.

Zaključak

Naše je podneblje tijekom stoljeća razvijalo i izgradilo svoju posebnu kuhinju obilježenu mediteranskim specifičnostima, kao što su maslinovo ulje, razno voće (smokva, rogač), povrće (blitva, kupus), morska riba i meso domaće peradi i stoke. Na Makarskom su primorju do danas sačuvani brojni recepti kojima se oslikava kako naš zemljopisni položaj tako i pripadnost vjeri i naciji, što ne znači da nisu prihvaćena iskustva i tradicija ljudi koji su doseljenjem iz drugih krajeva upotpunili izgled naše dalmatinske kuhinje.

U 21. stoljeću brojni svjetski nutricionisti upravo našu, mediteransku hranu, *stavljaju na gvantijeru*, dajući joj prednost pred modernom brzom prehranom. Dalmatinska je kuhinja dio mozaika mediteranske prehrane pa joj moramo dati mjesto koje joj pripada na našim jelovnicima. Ovaj pregled pripreme hrane tijekom smjena godišnjih doba može predstavljati početak povratka tradicijskoj kuhinji, čime stvaramo još bolju podlogu za usavršavanje pripreme jela.

Nadopunjujmo stare recepte, uživajmo u hrani naših starih! Nezamjenjivi su rafinirani mirisi Mediterana. Osjetivši u nosnicama miris bakalara ili rožate, osjetit ćemo i dah prošlosti, koji i kroz pripremu hrane ostaje kao zalog za buduće kuhanje po receptu naših predaka.